УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 8 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 2,37 | 0,29 | 20,69 | 95,02 | 0,09 | 2 |
| Каша гречневая | 150 | 7,08 | 7,55 | 28,74 | 211,53 | 1,51 | 182 |
| Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,35 | 1,94 | 11,02 | 71,47 | 1,17 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Яблоки | 100 | 0,34 | 0,34 | 8,36 | 40,12 | 10,00 | 386 |
| ОБЕД | Суп «Свекольник» | 150 | 6,26 | 7,70 | 12,78 | 145,49 | 5,98 | 136 |
| Пудинг рыбный запечённый | 50 | 12,11 | 4,10 | 6,43 | 151,63 | 0,10 | 285 |
| Сложный гарнир | 110 | 3,19 | 3,39 | 16,18 | 108,86 | 21,80 | 339/143 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 10,06 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,00 | 0/2 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,40 | 1,21 | 412 |
| УЖИН | Запеканка из творога | 170 | 11,98 | 11,43 | 13,75 | 229,08 | 0,41 | 251 |
| Соус молочный № 350 | 30 | 0,61 | 1,75 | 6,70 | 45,06 | 0,45 | 350 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1560** | **53,06** | **43,71** | **200,9** | **1478,79** | **52,78** |  |